

# Comment Muscler et Développer Votre Mémoire



Didier Pénissard

Remerciements :

Je remercie Marilynne pour avoir rédigé le Compte-rendu de cette conférence.

Veillez SVP excuser le ton « parler » de ce Guide, car ceci est une retranscription d'une téléconférence de Didier Pénissard.

## Table des matières

Présentation de la conférence.....	4
Ce qui fait la différence pour avoir une bonne mémorisation.....	6
La « recette » infallible pour bien mémoriser .....	9
Rencontrer des gens favorise une bonne mémoire.....	10
Un autre élément important de la mémorisation est de se socialiser : .....	10
Comment utiliser les autoroutes de votre mémoire .....	11
Les ennemis de votre mémoire .....	13
Comment muscler votre mémoire.....	15
Comment développer votre attention et votre concentration !.....	17
Comment fait-on pour développer l'attention ?.....	17
Comment ne plus oublier vos clés, lunettes, etc... .....	19
Comment renforcer votre concentration .....	20
Comment se souvenir des noms des gens .....	22
Comment consolider votre mémoire.....	25
Comment atteindre le Disque Dur de votre mémoire .....	26
Comment retenir une liste illimitée de mots.....	31
Comment retenir – sans effort - une liste de plusieurs centaines de mots.....	33
Derniers conseils pour bien mémoriser.....	35
Les 5 clés pour retenir des mots à l'infini .....	35
Comment utiliser la puissance des métaphores pour bien mémoriser : .....	37
Le pouvoir de la « mémoire totale » !.....	39
L'hypnose et ses effets surprenants sur la mémoire .....	40
Comment apprendre 1800 mots d'une langue étrangère en 4 jours .....	41
La découverte d'un Prix nobel pour apprendre sans effort avec les 2 cerveaux .....	42
Comment développer sa mémoire avec les luminophènes .....	43
Conclusion !.....	44

## Présentation de la conférence

Bonjour, mon nom est Didier Pénissard !

Je m'intéresse au domaine du développement personnel et en parallèle aux moyens pour renforcer les capacités de mémorisation et notamment d'hyper mémoire

Donc, aujourd'hui je vais vous parler de :

“ Comment peut-on muscler sa mémoire ”

Comment est-il possible, en faisant simplement de petites corrections, de petites améliorations dans la façon dont vous mémorisez. Vous pouvez vraiment améliorer la capacité de votre mémoire.

La mémoire est sans doute aussi importante que l'oxygène que vous respirez. On ne peut pas se passer de respirer et on ne peut pas se passer non plus d'avoir de la mémoire.

Pourquoi ?

Parce que la mémoire est ce qui nous permet dans nos actes

Offert par [www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

quotidiens de pouvoir justement se remémorer, se rappeler nos habitudes.

Par exemple, lorsque vous vous rendez à un endroit familier, que ce soit chez vos amis, dans votre famille, à votre travail, vous devez bien évidemment faire appel à votre mémoire. Se souvenir du trajet de chez vous à votre travail, se souvenir de vos tâches, de vos obligations familiales, professionnelles, etc.

Ce phénomène se produit aussi bien pour des actes aussi simples que de manger, que de se rappeler comment on range, on se lave, on entretient notre chez soi. Nous n'avons que très peu conscience qu'il s'agit un processus fondamental très complexe qui se produit en nous chaque jour.

**C'est votre mémoire qui vous permet justement tous les jours de pouvoir refaire ce que vous avez appris hier.**

Bien évidemment il est très important de bien comprendre comment fonctionne le processus de votre mémoire. La mémoire est une fonction extrêmement complexe. Néanmoins, on doit **tenter de comprendre son fonctionnement pour l'optimiser**.

Alors, me direz-vous :

« Moi je ne connais pas la mécanique et cela ne m'empêche pas de savoir conduire ma voiture ». Oui, c'est exact. Mais de la même manière, vous n'avez pas reçu le « mode d'emploi » de votre mémoire lorsque vous êtes arrivé à la naissance.

En connaissant mieux comment fonctionne votre mémoire, vous constaterez qu'il existe un moyen efficace de la renforcer et de la muscler.

Je vais tenter de vous expliquer le fonctionnement des principes de base de votre mémoire. Vous comprendrez très vite que, lorsque l'on connaît ses modalités de fonctionnement, on comprend mieux les sources de ses blocages et là où on peut les améliorer.

## **Ce qui fait la différence pour avoir une bonne mémorisation**

Dans un premier temps, on pourrait dire que lorsque vous avez quelque chose à retenir, que ce soit une information classique, un numéro de téléphone à retenir, un plan, ou simplement d'avoir un apprentissage ou que vous êtes en train de faire des études, dans un premier temps **vous percevez des informations**.

Donc il y a une manne d'informations que vous recevez. A partir de ce constat, vous allez chercher à stocker ces informations. Ensuite quand vous aurez effectué ce stockage, le but de la mémoire c'est de pouvoir vous les restituer et donc, de se rappeler l'information stockée.

Concrètement, on peut résumer le schéma classique de la mémoire à :

- On assimile des informations,
- On les stocke dans sa mémoire,
- Et celle-ci, va vous permettre de les restituer sous la forme de souvenirs.

Maintenant, pour pouvoir percevoir ces informations il se peut que l'on rencontre quelques difficultés à partir de la première étape. C'est le cas principalement si les capteurs sensoriels de votre corps rencontrent des insuffisances.

### **Les capteurs sensoriels.**

Qu'est-ce que les capteurs sensoriels?

Ce sont principalement pour la mémoire :

- La vue,
- L'ouïe,

qui vous permettent, à eux deux, d'avoir une bonne réception des informations.

C'est souvent ici que les premiers obstacles à la mémorisation se produisent. Car, si vous vous situez dans un milieu où vous n'avez pas (ou peu) la capacité d'avoir une bonne concentration (bruit, perturbations, situations parasites, etc.), **vous pouvez rencontrer un puissant obstacle qui peut gêner la qualité de la perception.**

Or aujourd'hui, on est absolument certain que de nombreux problèmes de mémoire sont causés en grande partie par **une mauvaise captation sensorielle.**

Jusqu'ici, on n'avait peu considéré cet aspect. Car, on supposait que les capteurs sensoriels étaient pour la mémorisation.

C'était une lourde erreur ! Aujourd'hui, on est absolument convaincu du rôle essentiel des capteurs sensoriels dans le processus d'une bonne mémoire.

Les tests démontrent unanimement que lorsque vous êtes dans de bonnes conditions ; par exemple que vos yeux perçoivent parfaitement bien les données et les savoirs à apprendre, que votre perception auditive est parfaite, **vous pouvez gagner jusqu'à + 40 d'amélioration de votre mémoire immédiatement.**

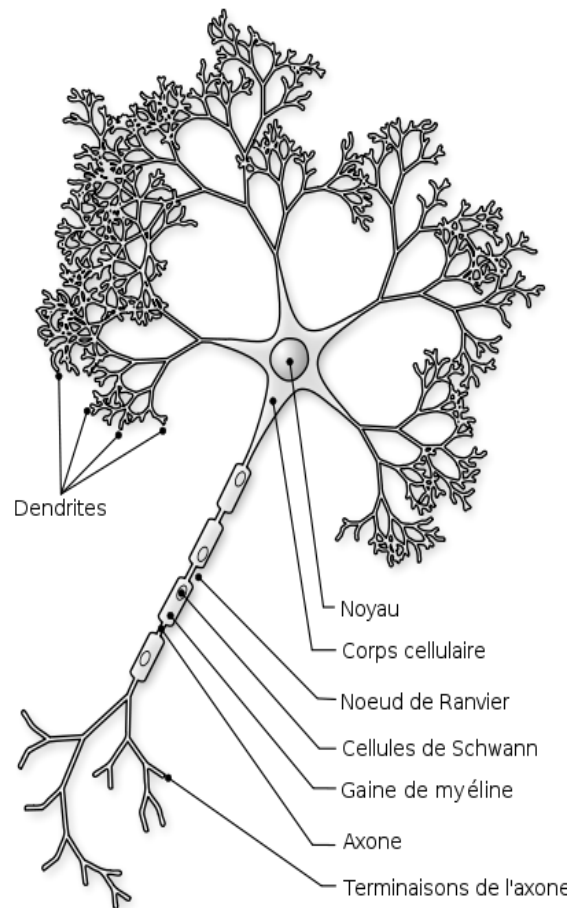
Il faut savoir que les capteurs sensoriels dès qu'ils ont reçus les informations que vous devez apprendre, sont « transportées » par ce qu'on appelle **les fibres nerveuses**. Là encore, les fibres nerveuses doivent pouvoir fonctionner de manière optimale.

Comment ?

Après le stockage, elles transportent les informations que vous devez apprendre. Les savoirs appris doivent ensuite cheminer dans des « aires de stockage », un peu à l'image d'un magasin ou d'un entrepôt où tout serait bien rangé. Or, ces

aires de stockage sont les cellules cérébrales que l'on appelle les **neurones**.

Vous avez un schéma du fonctionnement classique de ce qu'est la mémoire.



© Source Wikipedia Coupe d'un neurone. On observe que les dendrites ont de multiples possibilités de connexions avec d'autres neurones. Quand on cherche un mot dans sa mémoire, les multiples possibilités de se connecter avec de multiples dendrites rendent le rappel possible.

**Je vous rappelle que si vous avez une mauvaise perception des informations, ceci peut représenter 40 % de vos problèmes de mémorisation.**

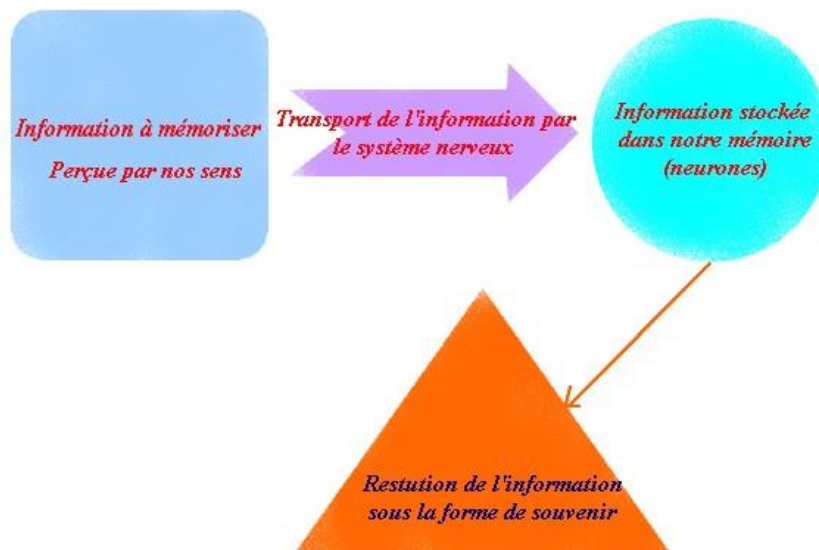
Perturbés, les sens sont parasités par des bruits extérieurs et engendrent un parfois un déficit de concentration mentale. Or, ce phénomène engendre un mauvais transport des informations



appprises dans les fibres nerveuses.

Ensuite, ces informations arrivent sur les aires de stockage qui jouent le rôle d'entrepôts de la mémoire, vos cellules cérébrales ou neurones. Ces derniers vont jouer un rôle important de restituer les informations mémorisées.

En conclusion, l'itinéraire de la mémoire commence de l'information extérieure à apprendre, jusqu'à ce qu'elle soit transportée par le système nerveux et se conserve et sont stockées jusqu'à leur restitution.



Pour bien cerner le processus de la mémoire, ayez ce schéma en tête :

Nos sens (vue, ouïe,) sont captés. Pour une bonne mémorisation, l'éclairage de qualité et la perception sonore d'un cours par exemple doit être optimale. 40 % de rendement de la mémoire se réalise par une bonne qualité des perceptions des sens. Ensuite, le transport de cette information doit être rapide et efficace.

Certaines vitamines sont en jeu. Enfin le bon fonctionnement des neurones permet un stockage durable dans la mémoire, ainsi que sa restitution sous forme de souvenir.

### La « recette » infaillible pour bien mémoriser

On sait que pour bien mémoriser, il faut :

1 **Bien percevoir** : les sens ne doivent pas être gênés lors de la captation des savoirs et des informations à retenir.

1 **Bien comprendre ce que l'on apprend** : les techniques qui consistent à faire du « rabâchage », comme on utilise assez fréquemment ne sont pas très efficaces à long terme.

**Si dans votre mode de compréhension, vous essayez d'apprendre des savoirs sans essayer de les comprendre, vous perdez en moyenne 90% de ce que vous avez appris.** Donc la notion de comprendre est très importante.

En d'autres termes, cette notion d'analyse de l'information à mémoriser est générée par l'hémisphère gauche du cerveau. Ce dernier reçoit une information à apprendre. Puis, dans un second temps, il essaye de l'analyser, puis de la comprendre.

Enfin, lorsqu'il l'a analysé et comprise, il pourra la mémoriser. C'est uniquement là que le processus se produit pour bien apprendre sans effort.

L'équation est donc simple !

**« Plus je comprends ce que j'ai à apprendre et mieux je mémorise »**

Essayez donc de toujours de bien analyser et comprendre ce que vous essayez de mémoriser et vous verrez le résultat !

## **Rencontrer des gens favorise une bonne mémoire**

Un autre élément important de la mémorisation est de se socialiser :

Pourquoi ?

On a découvert que les personnes qui avec le temps, ont tendance à se renfermer sur eux-mêmes, à fréquenter moins de monde, à rencontrer moins d'amis, moins de contacts, moins de relations, on constate **une chute très importante des capacités de mémorisation.**

Les tests de mémorisation après une chute des relations sociales se constatent dans les mois suivants. Des psychologues ont observé que des personnes qui parviennent à l'âge de la retraite perdent rapidement leur bon niveau de mémoire. **Sauf si elles n'entretiennent leurs relations sociales :**

On constate une baisse significative de leur mémoire dans les deux ans qui viennent. On sait aujourd'hui que plus on rencontre de gens, plus on a de contacts avec d'autres personnes et plus la mémoire est stimulée. Il est possible de récupérer un bon niveau de à la condition de retrouver un degré de relations sociale suffisantes.

Attention ! Il ne s'agit pas de contacts sociaux par Internet, le téléphone. Non, il s'agit bien de véritables relations humaines (clubs, associations, théâtre, restaurants, rencontres, etc.)

**La courbe de la performance de votre mémoire, est étroitement reliée à la courbe de votre socialisation.** Si vous entretenez des contacts avec les gens de l'extérieur, votre mémoire sera meilleure. Les tests psychologiques sont unanimes là-dessus.

## Comment utiliser les autoroutes de votre mémoire

Un neurone est une cellule nerveuse composé d'un axe et des ramifications (voir dessin ci-dessous)

Vous en possédez 14 milliards à l'âge adulte et progressivement beaucoup vont mourir. Toutefois, il faut savoir qu'à la fin de sa vie, on possède encore plusieurs milliards. Ils

suffisent largement pour bien entretenir sa mémoire.

Globalement, **les connexions entre les neurones permettent le transport de l'information.**

Imaginez les informations que vous accumulez lors d'un apprentissage. Ces éléments retenus, pour pouvoir les transmettre entre-eux, auront besoin de connexions. Elles sont à l'image des embranchements qui relient des routes et des autoroutes.

Vous formez ainsi des connexions qui vous permettent de prendre d'autres chemins et d'autres itinéraires dans votre mémoire. Or, il existe d'autres voies qui permettent de pouvoir atteindre votre destination.

De la même manière, ces connexions ont des « points de liaisons » (bifurcations) nommés « **synapses** ». **Les connexions synaptiques** permettent de véhiculer une information d'un neurone à un autre neurone, qui lui-même a la possibilité de le diffuser à nouveau, puis encore un autre, etc.

Ceci devient un processus de distribution et de déplacement de l'information entre de nombreuses voies neurologiques.

Alors, supposons que vous avez à faire appel à un souvenir du nom d'une personne par exemple que vous avez oublié. Vous allez dans ce cas précis faire appel à un schéma de connexions synaptiques très complexes.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Vous vous rappelez de mémoire le visage de la personne. Puis, peut être une connexion neurologique vous guidera vers le souvenir du son de sa voix, (les neurones ont enregistré la voix), et vont retrouver une toute autre connexion afin de vous rappeler son nom.

Dès que vous interrogez sur le nom d'une personne, **les neurones se connectent entre eux**, se relient pour parvenir progressivement à la solution (comme un voyage de Metz

jusqu'à Bordeaux, sur une carte, ville par ville, pour pouvoir rejoindre ville après ville, village par village, que ce processus vous mènera à Bordeaux).

C'est le même processus pour la mémoire. Elle cherche en permanence des informations déjà acquises pour les connecter entre-elles. Ensuite, elle les relie pour faire en sorte d'arriver à retrouver l'information, c'est-à-dire le souvenir.

On sait aujourd'hui que lorsqu'une information parvient à votre cerveau, il est nécessaire d'obtenir une excellente transmission des savoirs via vos connexions synaptiques. Ceci peut améliorer de près de 20% la qualité de l'acquisition et de la mémoire.

C'est tellement important que j'insiste sur ce point :

Il faut **développer des qualités psychiques comme l'attention et la concentration**. Ces deux qualités vont permettre de percevoir de façon optimale (par l'intermédiaire des sens) les informations acquises et de bien les mémoriser.

C'est pour cela qu'il est nécessaire de posséder de bons capteurs sensoriels. Mais, c'est à vous qu'il revient de la responsabilité de faire en sorte de ne pas être perturbé ou dérangé.

### **Les ennemis de votre mémoire**

On connaît les principaux « perturbateurs » qui peuvent gêner les sens et troubler la réception des savoirs lors de la captation de l'information. En voici les principaux :

- **Le tabac** : facteur qui va perturber
- **L'alcool** : grand perturbateur
- **Les somnifères** sont des obstacles à la mémoire
- Certaines **carences vitaminiques**

Retenez bien ces chiffres :

40 % à minima à 50% à maxima de pertes d'informations de

vos capteurs sensoriels ne sont pas bons.

Concrètement, lorsque vous devez apprendre ou étudier, vous devez veiller à avoir une **bonne luminosité**. Le cerveau reçoit ainsi mieux l'information (via vos capteurs sensoriels). Votre mémoire photographie mieux les savoirs pour une meilleure mémorisation.

**Entendre bien**, nécessite de ne pas allumer la radio pendant que vous étudiez. Cela nécessite de ne pas être perturbé ; comme par exemple d'avoir la télévision qui fonctionne en même temps, ou bien d'avoir plusieurs choses qui risquent d'attirer votre attention pendant l'étude. Tous ces éléments vont jouer en votre défaveur.

Il est très facile de chercher à améliorer ces aspects. Vous pouvez améliorer de près de 50% votre mémoire, simplement en faisant en sorte que vos capteurs sensoriels fonctionnent mieux, cela vaut déjà le coup, vous ne croyez pas ?

En ce qui concerne le transport de l'information : vous pouvez là encore améliorer cet aspect (20% de la mémoire)

Comment faire ?

Les fibres nerveuses doivent être solides pour ancrer les savoirs dans votre mémoire. Or, on a découvert que **la vitamine B1** est un élément très important qui va faciliter le transport de l'information pour se diriger vers les aires de stockage.

Donc, si aujourd'hui vous considérez avoir une mauvaise mémoire, la cause est peut-être située dans une mauvaise qualité du transport de l'information.

Concrètement, dès que vous captez l'information à retenir, imaginez que le camion qui doit la livrer arrive en retard, rencontre des perturbations météorologiques, ou bien n'a pas le matériel pour pouvoir l'enlever. L'information reste ici, elle n'ira pas dans les aires de stockage, vous ne vous en souviendrez pas.

La vitamine B1 joue le rôle de transporteur. On la trouve principalement dans :

- le germe de blé,
- dans les lentilles,
- dans les noisettes,
- et dans le jaune d'œuf.

Ces aliments vont être au niveau nutritif un apport de vitamines B1 pour le transport de l'information.

N'oubliez pas :

Les facteurs négatifs :

- tabac,
- alcool,
- somnifères

Il y a aussi un aspect avec le tabac, car il y a perte d'oxygène pour le cerveau. là aussi vous perdez 30% en moyenne de transport d'informations.

La **vitamine D** est très importante pour le transport des informations. On la capte par le soleil, (l'exposition modérée au soleil, notamment l'hiver, 10 à 15 minutes les avant-bras au soleil par exemple permet d'avoir sa dose de soleil et donc, de vitamine D). On retrouve de la vitamine D dans :

- le cacao,
- les poissons de mer.



Le cacao contient de la Théobromine qui favorise le transport des informations dans la

mémoire.

Ces conseils peuvent vous permettre d'améliorer sensiblement les processus physiologiques de transport de l'information pour que votre mémoire s'améliore naturellement.

### Comment muscler votre mémoire

Nous voici dans la partie 2 de “comment muscler votre mémoire ?”

Nous avons abordé la question des capteurs sensoriels, du fonctionnement neurologique dans le rôle de la mémorisation.

Maintenant nous allons aller un peu plus en profondeur :

Des tests révèlent que **la mémoire est majoritairement visuelle** (90%). La perception de l'œil (ou visualisée) est donc très importante.

Des fiches ont été présentées photographiques à des sujets qui avaient perdu le contact avec des anciens camarades de classe. 85% de personnes ont retrouvé les visages, mais seulement 30% ont pu se rappeler des noms.

La mémoire visuelle fonctionne infiniment mieux quel que soit notre degré de mémoire.

Sur le plan statistique, nous retenons en mémoire suivant ces pourcentages :

- **10% de ce que nous lisons**  
(Les 90% qui restent sont dans des aires sous-jacentes, inconscientes et assez difficile d'accès),
- **20% de ce que nous entendons**  
(80% des informations que vous recevez par l'ouïe sont perdues),
- **30% de ce que nous voyons,**



nous parlons des informations qui nous passent sous le nez.

- **50% de ce que nous voyons et entendons en même temps.**

(En conséquence, apprendre quelque chose que l'on voit et que on l'entend en même temps, aura pour effet d'améliorer de + 50% les résultats),

- **80% de ce que nous disons.**

(Vous avez ici une clé très importante de votre mémoire. Si vous voulez retenir une leçon par exemple, tentez de l'apprendre en le lisant à haute voix. Ce n'est pas par hasard qu'à l'école on faisait réciter. Ainsi, on exprimait verbalement les cours..

- **90% de ce que nous disons en réfléchissant et que vous vous impliquez.** (Faire le geste qui accompagne, écrire au tableau) .....

- **95% de ce que nous faisons !**

Vous effectuez réellement en geste ce que vous apprenez.

- **100% quand c'est accompagné par l'émotion !**

Exemple : un grand moment, une catastrophe, le décès d'une personnalité importante, le 11 septembre 2001, etc. Une émotion grave la mémoire. Nous nous souvenons toujours très bien de ce que nous faisons au moment de vivre une grande émotion.

**L'émotion GRAVE ce que l'on perçoit dans la mémoire, comme dans du marbre.**

Vous avez de quoi améliorer considérablement la mémoire en jouant sur ces points précis.

## Comment développer votre attention et votre

## concentration !

Dans cette partie, nous allons consacrer un aspect important : l'attention et la concentration. Nous aborderons d'abord l'attention et quelle différence il y a entre ces deux fonctions.

**L'attention** est la capacité de se rendre disponible. C'est un état de disponibilité de l'esprit. Des tests réalisés sur des sujets par des psychologues qui rencontraient des problèmes de mémoire, ont mis en évidence que l'attention (et son déficit), représentent la cause principale de leur capacité insuffisante de mémorisation

### Comment fait-on pour développer l'attention ?

Il n'existe de « formule miracle » pour développer l'attention. La seule chose, c'est qu'elle se développe en grande partie par un processus: **les interrogations**.

Que veut-on dire par là ?

L'interrogation est un moyen utile, efficace pour renforcer les capacités d'être plus attentif lorsque l'on apprend.

Par exemple, vous avez quelque chose à apprendre (quel que soit le domaine) : plutôt que de rester au stade de vous dire :

“ J'apprends ” et d'en rester seulement à cette étape d'apprentissage, il vous suffit de vous suggérer fréquemment des « relanceurs d'attention ». Par exemple, interrogez-vous sur ce que vous faites.

Dites-vous par exemple si c'est un texte que vous voulez mémoriser :

-“ Que veut dire l'auteur ? ”

Cette question incite votre esprit à se recentrer sur le sens et l'attention sur ce que vous voulez.

-“ Quel est le sens de ce texte que je suis en train d'apprendre ? ” là encore, vous favorisez un retour de l'attention sur ce que vous faites.

-“ Pourquoi j'apprends cela ? ” En liant ces questions vous évitez que votre attention se disperse sur différents.

L'avantage de ces interrogations est que vous allez pouvoir distiller pendant votre mémorisation par vos questions-relances, la « mécanique de l'esprit » sur le sujet que vous voulez apprendre.

Il y a un autre aspect si on se perçoit quelque peu étourdi. En observant scrupuleusement les personnes qui ont tendance à égarer souvent des objets courants (leurs clés, lunettes, etc.), on a pu comprendre qu'elles ont en réalité une mémoire correcte, mais, en revanchant qu'elles souffrent d'un déficit sérieux d'attention.

### **Comment ne plus oublier vos clés, lunettes, etc...**

Lorsque l'on observe des sujets attentifs, on dénote une nette d'attention dans leurs actes quotidiens. Au moment où ils font le geste, ils se disent mentalement le geste qu'ils font.

Par exemple, en prenant leurs clés, ils les posent sur une commode, tout en se disant mentalement :

“ Je dépose mes clés sur la commode ”.

C'est-à-dire qu'ils font consciemment les gestes et sont donc attentifs à leurs actions (aussi banales soient-elles). Ils n'agissent pas en « mode automatique ».

En revanche, lorsque vous déposez un objet à un endroit et que vous vous dites en même temps:

“ Je dépose cet objet à tel endroit ”, vous le faites dans le temps présent. Cela se produit au même moment, dans l'instant et dans le présent.

Vous remarquez ainsi qu'au moment de partir, vous vous souviendrez bien mieux de l'endroit où vous avez laissé vos clés ; **parce que vous avez été conscient.**

Je ne dis pas qu'avec cette astuce vous vous souviendrez de tout, mais en tout cas, ce genre de petites perturbations qui posent souvent des problèmes (parce qu'on oublie beaucoup de petites choses), vont être réduit considérablement.

En conclusions, vous éveillez votre attention en faisant cet exercice qui consiste à toujours **vous dire intérieurement** ce que vous êtes en train de faire.

### La concentration mentale

La concentration est un autre domaine. Car on peut la définir comme la capacité de focaliser sa pensée.

La concentration est différente de l'attention. C'est-à-dire que l'on oriente son esprit sur UN domaine. Au contraire de l'attention, il s'agit ici de **se centrer sur un point, un secteur bien précis.**

Utilisons une métaphore, si vous le voulez bien. Ce que vous apprenez de manière concentrée est similaire à un « burin » qui enfonce profondément ce que vous apprenez dans votre mémoire. On pourrait affirmer que la concentration est un état, presque semi hypnotique.

Ceux qui étudient mes cours, “Pensez, Concentrez et Réussissez” remarqueront que l'on peut accéder à des stades ultimes de concentration et produire des « exploits » extraordinaires comme posséder son propre contrôle de soi et mobiliser d'incroyables ressources.

On sait aujourd'hui que les sujets dotés d'une concentration mentale exceptionnelle parviennent à faire état d'une maîtrise d'eux-mêmes au plus haut point. Ils sont capables de :

- contrôler leur température de leur corps (baisse ou augmentation de + 1°),
- pouvoir contrôler la douleur,
- de maîtriser un certain nombre d'activités physiologiques qui dépassent parfois l'entendement.

### Comment renforcer votre concentration

Il existe des moyens de renforcer votre concentration mentale.

La 1ere chose est d'éviter que votre concentration soit « diluée » par des comportements qui ne sont pas compatibles avec une bonne maîtrise de la pensée. Evitez les distractions inutiles en faisant en sorte de **ne pas faire deux choses en même temps**.

Si, par exemple vous étudiez tout en écoutant la radio ou la télévision, ou encore que votre ordinateur soit allumé, il est bien évident, vous oublierez 80 % dès ce que vous apprenez.

Si vous essayez de vous rappeler ce qu'on est en train de vous dire et qu'en même temps vous essayez de réfléchir à ce que vous allez faire demain, vous n'y parviendrez pas. Votre cerveau **se doit de focaliser** son attention sur quelque chose de précis. Car, il ne sait pas gérer plusieurs informations en même temps lorsqu'il doit mémoriser.

Deux exercices que je peux vous conseiller et qui ne vous demanderont pas plus de 5 à 6 mn par jour :

1/ Utilisez par exemple une émission à la radio (pas de musique) comme une discussion, un débat...Vous réduisez le volume de la radio au strict minimum audible pour vos oreilles (aux limites de la perception de votre ouïe). Vous l'entendez quand même, mais c'est vraiment très ténu, très faible.

Restez dans le silence et faire en sorte que votre concentration parvienne à capter et bien comprendre ce qui se dit.

Avec le temps, vous pouvez essayer de vous déplacer un peu plus loin, en gagnant par exemple 10 ou 20 cm à chaque fois, jusqu'à ce que vous arriviez aux limites de perception, mais sans perdre le fil ce qui se dit.

Une autre variante :

Dans un groupe, plusieurs personnes parlent entre elles. Vous faites en sorte de focaliser votre attention sur un groupe de deux personnes que vous sélectionnez. Puis, tentez de comprendre ce qui se dit, tout en « oubliant » ce qui se passe ailleurs dans les autres discussions. C'est un exercice que vous pouvez faire et qui est très efficace pour AIGUISER LA CONCENTRATION.

2/ L'autre méthode que je vous propose est l'exercice du détail. Cela vous prendra 3 minutes par jour au maximum, mais c'est très efficace.

L'idée est d'observer en détail les choses que l'on ne voit pas d'habitude et de s'y concentrer. Par exemple, prenez une pièce de monnaie. Avez- vous vraiment regardé minutieusement une pièce de monnaie en détail ? Sans doute pas !

Vous allez donc prendre votre pièce de monnaie et vous contrôlez la trotteuse de votre montre pendant 3 minutes. **Essayez de vous concentrer sur des détails infimes, nouveaux, des éléments discrets que vous n'aviez jamais remarqués en regardant cette pièce de monnaie.**

Essayez d'en découvrir de nouveaux et maintenez votre concentration pendant ces 3 minutes minimum, en essayant d'aller vraiment à « la chasse aux détails ». Vous les cherchez et vous notez si réellement vous pouvez maintenir 3 minutes votre esprit sans être dilué sur autre chose. Puis, avec un peu d'entraînement vous pouvez continuer jusqu'à 5 ou 6 minutes.

Le lendemain, vous reprenez un autre objet, par exemple une feuille d'arbre. Vous vous dites mentalement avant l'exercice:

“ Je vais me concentrer sur chaque détail de cette feuille d'arbre. ”

En suscitant vraiment l'intérêt de la découverte, essayez de chronométrer si vous êtes capable de **maintenir 3 minutes** et plus ainsi sans que vous pensiez à autre chose. Vous devez vraiment jouer le jeu. Essayez de détecter toujours plus de détails au sein même d'un détail en tentant d'observer des choses que vous n'avez jamais eu l'habitude de voir.

Ces exercices vous permettent à la fois par l'attention et par l'intermédiaire des interrogations, « qu'est-ce que je fais ? », « pourquoi je le fais ? », de relances d'attention pour vous rendre plus disponible.

Ces deux exercices vous permettront d'atteindre un niveau de **densité de votre pensée** afin que votre mémoire en soit considérablement améliorée.

### Comment se souvenir des noms des gens

Voilà un problème qui peut vous arriver un jour ou l'autre et qui est très gênant. On rencontre des personnes, on discute puis on note son nom dans « un coin de sa tête », et lorsqu'on la revoie, Zut !!! On est souvent bien embarrassé parce qu'on a perdu son nom et on ne sait plus comment faire.

Alors je vous délivre une stratégie pour tenter d'éviter justement ce problème. La première chose est d'avoir en tête le constat précédent et qui nous indique que :

« **On se souvient mieux de ce qu'on fait** ».

On enregistre bien mieux qu'au stade de la pensée, dès lors ou l'on fait une action associée en même temps.

Lorsque l'on essaye de se rappeler pour la première fois le nom d'une personne, les statistiques démontrent qu'on ne la retient à peine que dans 10% des cas.

Or, faire le geste d'écrire avec son doigt sur un tableau imaginaire et le dire et en même temps permettent d'enregistrer de manière plus efficacement le nom de la personne.

Quand vous rencontrez quelqu'un pour la première fois et que vous essayez de mémoriser son nom, **notez son nom sur une petite carte**. Le fait de l'écrire va donc jouer ce rôle d'effectuer corporellement le geste en même temps que l'exercice mental d'écrire.

Mais, vous allez jouer sur un autre aspect en demandant d'épeler son nom (prétextez devant lui que c'est pour éviter d'écorder le nom de la personne **d'épeler l'orthographe**). Le fait d'épeler les lettres l'une après l'autre, (exemple : Mr B.E.R.L.I.E.R) engendre une sorte de mémoire physique nommée « mémoire kinesthésique ».

Vous écrivez et en même temps vous effectuez le geste. Le squelette à sa propre mémoire.

La 3ème astuce est très facile à mettre en œuvre. Elle consiste à **utiliser son nom plusieurs fois et volontairement dans la conversation** (puisque vous le rencontrez pour la première fois).

**La répétition du nom dans la conversation**, 4 ou 5 fois, en faisant attention à lui dire « Je comprends votre point de vue Monsieur Berlier », « au revoir Monsieur Berlier » plutôt qu'un au revoir classique, va favoriser une imprégnation de la mémoire de son nom.

Bien évidemment, notez-le dans votre carnet d'adresses, c'est important car il y a là encore le phénomène d'enregistrement.

Lorsque vous rencontrerez à nouveau cette situation de devoir vous souvenir du nom d'une personne, faites attention à :

- Ses manières,
- Ses tics,
- Ses habitudes,



- Son comportement,
- Son attitude en général.
- Ses manières d'habiller.

Essayez de « décortiquer » sa façon d'être, plutôt que d'être passif.

La mémoire est très sensible à ce qui peut vous choquer, vous surprendre. Vous serez donc très attentif à la façon dont il se comporte et à la façon dont il réagit. Remarquez sa physionomie (à quoi vous fait-elle penser ?), à sa manière de s'habiller.

Ensuite, dès que vous rentrez chez vous faites un petit travail mental qui vous demandera à peine 30 secondes. Il consiste à revoir mentalement la personne. Vous prononcez son nom plusieurs fois mentalement comme si vous lui parliez. Et surtout, associez son nom au souvenir de sa physionomie et de son comportement (c'est ce qui ancrer son nom définitivement dans votre souvenir).

**Vous allez refaire le film de la conversation en mettant bien en avant et en relief ses tics, ses comportements, ses attitudes, sa voix.**

Vous répétez son nom en revoyant ses gestes. C'est une association neurologique très intéressante. C'est-à-dire que lorsque vous utiliserez son nom en associant mentalement sa manière particulière de s'exprimer à ses gestes, son nom vous reviendra en mémoire très aisément.

Associez tous ces éléments par les souvenirs pour en faire une « révision mentale » rapide. Les neurones vont très rapidement créer une relation entre le souvenir de sa physionomie et le nom répété mentalement..

Avec cette technique, vous serez proche **de 99 % du souvenir du nom d'une personne**. Si vous associez ces principes, vous êtes sûrs de vous en rappeler.

## Comment consolider votre mémoire

La mémoire est un outil que l'on peut améliorer, perfectionner, et consolider.

**Plus vous utiliserez des « relations » avec ce que vous connaissez déjà et en cherchant des analogies, plus vous allez retenir aisément.**

La meilleure image que l'on peut se représenter de la mémoire est celle qui peut exister entre la mémoire et un bibliothécaire.

Imaginez que les informations que vous allez acquérir ou apprendre seraient mélangées à l'arrivée en désordre. Elles vous parviendraient ainsi sans être au préalable classées. Le résultat serait sans doute que votre mémoire rencontrerait un obstacle considérable. Elle ne pourrait retrouver les informations au moment où vous en auriez besoin.

Reprenons si vous le voulez bien. Vous recevez des informations par vos capteurs sensoriels et lorsque vous avez besoin de rechercher ces informations en mémoire, si c'est la « pagaille » dans votre cerveau, peu de données fiables en sortiront. Votre mémoire ne vous restituera que peu de données fiables.

Le résultat est immédiat ; vous vous lamentez en vous disant, « j'ai une mauvaise mémoire ». En réalité, ce n'est pas réellement le cas, car **votre mémoire fonctionne de manière optimale, mais vous n'avez pas su l'organiser.**

Maintenant pour faire une comparaison avec un bibliothécaire ; imaginez qu'il reçoit chaque jour une manne de livres et d'ouvrages en grande quantité. Puis, supposez qu'il les range sur des étagères sans ordre particulier et au hasard. Bien évidemment, un usager demandera “ moi je voudrai tel titre ” et il risque de passer des heures interminables à rechercher UN livre qu'il ne trouvera peut-être jamais.

Or, pour justement trouver le livre instantanément, le

bibliothécaire ne classera jamais les livres de façon aléatoire. Au contraire, il va les ranger par auteurs, éditeurs, années, thèmes (romans, fiction, histoire, etc...), mots-clés... Si l'utilisateur connaît l'année du livre qu'il cherche, ce sera un jeu d'enfant de le retrouver sur les étagères de la bibliothèque.

Votre mémoire fonctionne exactement sur le même processus.

Concrètement, si vous considérez que vous êtes doté « mauvaise mémoire », votre analyse est sans doute très exagérée. En réalité, le problème est tout simplement engendré par le fait que les informations que vous recevez par vos capteurs sensoriels, (ce que vous avez appris), **n'est pas bien classé.**

## Comment atteindre le Disque Dur de votre mémoire

Alors vous allez me dire :

“ Mais comment classe-t-on ces informations dans ma mémoire ? ”

La solution est qu'au niveau de la mémoire, votre bibliothécaire mental, si je puis me permettre cette métaphore, est un organisateur de pensée.

La mémoire fonctionne de manière optimale si on crée des analogies. En clair, **si vous associez une donnée à apprendre à un acquis ou un savoir qui existe déjà dans votre mémoire**, vous la retiendrez 10 fois mieux.

### UTILISEZ LE « NOYAU DUR » DE VOTRE MEMOIRE

En clair, le « noyau dur » de votre mémoire est le « Disque Dur » de vos informations DEJA stockées depuis votre naissance.

- ce que vous avez vécu,
- ce que vous avez expérimenté,
- ce que vous avez perçu,

- ce que vous possédez dans votre mémoire,
- ce que vous avez appris dans votre expérience personnelle, professionnelle, etc.

Vous possédez déjà un « stock » d'acquis dans votre mémoire absolument fantastique. Si vous deviez étaler l'ensemble de toutes vos expériences et vos acquis dans les moindres détails:

- intellectuels,
- d'expériences,
- physiques, mentales,
- culturels,
- etc.

Vous ne parviendriez pas à étaler sur la surface d'un continent toutes les informations que vous possédez – en ce moment même -. Cette manne de données représente un « stock » mémorisé considérable. Or, ce « stock », est **le noyau dur de votre mémoire**.

La bonne nouvelle est que ce noyau dur de votre mémoire peut vous permettre de mémoriser plus facilement et rapidement.

Pourquoi ?

Comprenez ceci ! Lorsque vous apprenez quelque chose de nouveau, que ce soit dans le cadre d'un cours, d'une conférence, ou tout simplement lorsque l'on vous transmet un numéro de téléphone, une date, un rendez-vous, ... Vous devez enregistrer en mémoire une information totalement nouvelle.

Maintenant, vous avez deux choix :

1<sup>er</sup> choix :

Vous n'utilisez pas votre noyau dur : Vous tentez de la mémoriser de manière brute. En d'autres termes, vous ne la rattachez point à quelque chose que vous connaissez déjà. Par exemple, si vous avez une date à mémoriser, vous vous dites sûrement : “ je vais m'en souvenir ”. **En réalité, si vous**

**n'associez pas cette information à un souvenir déjà en mémoire, vous avez peu de chances de la retenir de manière fiable.**

2ème choix :

Vous utilisez votre noyau dur :

L'option N- 2 consiste à utiliser votre stock d'informations et d'acquis. Concrètement, vous allez tenter de **trouver une relation** (dans votre imagination) entre cette information nouvelle (par exemple, le numéro de téléphone à mémoriser) et ce que vous savez déjà.

Concrètement,

Prenons un exemple, vous avez un rendez-vous qui vous est fixé par votre médecin le 21 juin. Pour vous en rappeler vous avez le choix :

Option 1

**Sans le noyau dur :** Je mémorise la date du 21 juin, 21 juin, 21 juin... Je répète mentalement cette date en espérant que je vais la retenir. Ce procédé est peu fiable, vous en conviendrez.

Option 2 :

**Avec le noyau dur :** Vous recherchez à **créer une association** en vous disant: " Est ce que je connais quelque chose qui me rappelle le 21 juin ? " (Anniversaire, événement passé, similitude de date, etc.). Dès que vous l'avez trouvé, vous en faites une association.

Par exemple en France, le 21 juin c'est la fête de la musique. Vous pouvez donc imaginer que vous êtes dans la salle d'attente de votre médecin et que vous jouez d'un instrument de musique. Dès que vous aurez besoin de retrouver en mémoire la date du rendez-vous, le souvenir de cette image de « jouer d'un instrument de musique » dans la salle d'attente va vous revenir. Immédiatement, vous associerez - musique à fête de la musique -

Ce qui est intéressant dans ce procédé d'utiliser le « noyau

dur » de votre mémoire est vous pouvez le refaire à l'infini avec n'importe qu'elle autre association !

Autre exemple, prenez la date de la révolution française 1789. A priori, j'ai la possibilité d'enregistrer cette date historique sans exploiter mon noyau dur de ma mémoire. Mais, je risque de de l'oublier.

Je peux aussi chercher quelle association je vais trouver, toujours dans mon noyau dur « stockage plein », dans mon expérience personnelle,  **dans tout ce qu'ai vécu depuis le début de ma vie**, je vais l'associer à une aire de stockage pleine.

Par exemple :

– le 17 (de 17 89) dans mon expérience à moi est que dans ma région, le département de la Charente Maritime où je vais souvent pendant mes vacances. (Donc, je crée une association avec mon lieu de vacances), et 89 c'est l'âge d'une personne de ma connaissance à laquelle je associé la date historique à celle de mon proche décédée à l'âge de 89 ans.

Concrètement, j'ai recherché dans ma mémoire de mes acquis (noyau dur) un souvenir (ou une expérience) pour **créer une relation entre cette personne de 89 ans et d'imaginer qu'elle est en train de passer des vacances en Charente Maritime**.

Je le rappelle, j'ai choisi ce scénario **très personnel et qui m'est propre** car il trouve matière dans mon noyau dur. Bien entendu, il ne peut point vous concerner et encore moins être reproduit. Mais cela n'a pas d'importance.

Cette gymnastique de l'esprit consiste à ramener une information nouvelle à une autre qui à sa place déjà en vous.

Les capacités créatives et inventives sont illimitées. Vous n'avez donc aucune limite à vous imposer. Surtout ne craignez pas le ridicule des associations. Puisque c'est **votre propre expérience**, vous n'avez pas à la communiquer à d'autres. C'est votre propre façon de percevoir les choses ; votre noyau dur.

### LE ROLE DE L'ILLOGISME ET DU RIDICULE POUR EVEILLER VOTRE MEMOIRE

Pourquoi associer dans votre mémoire des éléments qui peuvent être jugé comme « **ridicules ou illogiques** » ?

Dès l'instant ou une association mentale « vous parle », n'hésitez pas une seconde à ce qu'elle soit **incohérente ou totalement « loufoque »**, vous noterez que vous allez beaucoup mieux le retenir.

Vous devez donc associer des éléments entre ce que vous avez déjà vécu, et de nouveaux éléments (ce que vous devez apprendre). Vous devez faire cela avec toutes les informations à retenir en vous disant :

« Cela me fait penser à... »

« Ça me rappelle... »

« Oui cette nouvelle information me rappelle ... J'arrive à l'associer à ... ».

Ainsi, vous « accrochez » à votre noyau dur l'information nouvelle à mémoriser. A l'image d'un aimant, votre noyau dur représente l'aimant. Les informations nouvelles à apprendre viendront se coller à l'aimant **en les associant**. Elles sont bien mieux retenues dans la mémoire, comme la limaille de fer est retenue par le pôle de l'aimant.

**Le lien doit être d'associer une donnée nouvelle (ce que vous désirez mémoriser) à un vécu ou un savoir acquis.**

Si vous n'utilisez pas votre « noyau dur », pour des informations nouvelles à mémoriser, il y a de forts risques qu'elles se disperseront (oubli), car elles ne seront pas « collées » (ou associées) entres-elles.

J'espère que cette explication vous aura donné une CLE utile

de votre mémoire. En tout cas,

- les sujets qui ont une bonne mémoire sont ceux qui utilisent toujours leur noyau dur de leur mémoire, (leurs propres expériences acquis).
- Les sujets qui ont une mauvaise mémoire, sont souvent ceux qui n'utilisent pas leur noyau dur de leur mémoire, (aucune association avec ce qu'elles ont déjà vécu ou expérimenté).

### Comment retenir une liste illimité de mots

Un autre exemple de l'emploi du fameux « noyau dur » vous permettra de mémoriser une liste de mots quasi illimitée.

Je vais vous demander pour cela de faire une petite préparation chez vous, tranquillement. Prenez une feuille de papier. C'est ici que vous allez exploiter votre « noyau dur ».

En l'occurrence, ce noyau dur sera votre « chez vous » ! Je précise qu'il s'agit d'un itinéraire qui se situe dans  votre habitation ou encore celui pour vous rendre à votre travail, peu importe. La seule règle est que vous connaissiez parfaitement le lieu.

Vous **vous remémorer un lieu que vous connaissez particulièrement bien** (votre chambre à coucher, votre cuisine, etc.). Tentez de faire une rapide révision mentale des objets (si c'est chez vous) présents habituellement, ou des lieux (maisons, places, parkings) s'il s'agit d'un itinéraire que vous connaissez très bien (de votre domicile à votre travail, par exemple).

Ce noyau dur (la mémoire des objets ou de l'itinéraire) vous le connaissez donc par cœur car, vous avez des points de repères dans votre mémoire. Si vous passez à un endroit familier (par exemple vous rendre à votre salle de sport), vous connaissez parfaitement de mémoire ou se situe telle maison, tel volet, telle



route, chemin, statue, etc. Si le noyau dur choisi est chez vous, ce peut-être le divan, une chaise, une baie vitrée, la télévision, un bibelot, etc.

Par ailleurs, vous allez vous en rappeler en choisissant de l'inventorier mentalement dans le sens des aiguilles d'une montre. C'est-à-dire, d'organiser votre pensée en imaginant les objets ou l'itinéraire en tournant sur vous-même dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis, prenez votre petite feuille de papier.

Voici un exemple d'une pièce que j'ai choisi car je la connais bien et je vous invite à effectuer une liste avec votre pièce choisie.

Voici le miens que j'utilise ici pour l'exemple qui correspond à une pièce de vie chez moi (salon) :

- Un fauteuil confortable,
- un écran de télévision,
- une baie vitrée qui donne sur mon jardin,
- à partir de là il y a un tissu décoratif qui représente l'effigie d'un bouddha,
- une bibliothèque,
- ensuite il y a un petit meuble
- avec sur le dessus un aquarium,
- une plante,
- une porte,
- un miroir réfléchissant,
- une table avec une chaise,
- une lampe
- et un poste de radio.

J'aurai parfaitement pu compléter celle-ci avec beaucoup d'autres objets dans d'autres pièces.

Vous allez faire la même chose ! Si vous avez choisi un itinéraire à l'extérieur de chez vous (votre quartier par exemple), notez sur votre feuille de papier en complétant votre liste :

« Ici, il y a une **pancarte** que indique une voie de chemin de fer » qui bifurque, là une **statue religieuse**, ensuite je vois un **parking**, puis un **lampadaire**, etc., Et ceci jusqu'à la fin de l'itinéraire.

Quand votre liste est faite, sachez que cet itinéraire sera le noyau dur de votre mémoire. Lorsque vous souhaitez mémoriser une liste de mots, il vous suffira d'associer ce dernier à chaque objet de votre liste dans l'ordre (votre itinéraire ou le lieu de votre habitation. C'est la base de la technique.

Prenons un exemple :

On va reprendre, si vous le voulez bien ma liste à moi. Pour cela, nous allons toujours dans le sens des aiguilles d'une montre (si c'est dans une pièce) comme méthode. Puis, on va tenter de mémoriser quelques mots les associant avec l'itinéraire en suivant le sens du chemin de chez vous à la destination.

Voici quelques mots que nous allons associer avec le noyau dur.

Voici la liste de mots à mémoriser :

- un avion
- un yaourt
- un sapin
- un stylo
- une chaussure
- une prise électrique
- une chaussure
- une voiture
- un chauffage
- une statue
- de la pelouse
- des cerises
- un arbre

**Comment retenir – sans effort - une liste de**

## de plusieurs centaines de mots

Maintenant, faites ce petit scénario dans votre esprit ! Pour la facilité du processus. Les mots de la liste à mémoriser sont marqués **en rouge**. Les mots de mon noyau dur sont indiqués en **bleu** (la pièce que j'ai choisie).

1. Imaginez un petit **avion** qui vient se poser sur le **fauteuil**
2. Puis, sur la **télévision** visualisez qu'un pot de **yaourt** se renverse sur l'écran.
3. imaginez qu'au moment où j'ouvre ma **baie vitrée**, un énorme **sapin** de 20m de long entre dans la pièce.
4. Le **bouddha** sur le tissu, est en train d'écrire une lettre avec un stylo bille. Il prend le **stylo** et écrit une lettre.
5. je me dirige vers la **bibliothèque**, et au moment où je sors un livre, tombe une **chaussure**, qui bascule à mes pieds. Vous pouvez imaginer encore plus « loufoque », en supposant qu'un lot de chaussures est disposé à la place des livres (ce qui évidemment n'a aucun sens et complètement illogique, invraisemblable).
6. Vous imaginez que je lance une prise électrique dans l'**aquarium**. Elle va provoquer une foudre électrique qui va électrocuter le poisson qui est dedans.
- 7 J'imagine que le **pot de la plante** est en forme de **voiture** d'enfant. Rempli de terre.
8. Au moment où j'ouvre **la porte**, je me brûle les mains, rouges écarlates, car la porte est transformée en un **chauffage** épouvantablement bouillant.
9. J'imagine que je me mets devant **le miroir** qui doit logiquement réfléchir mon visage, mais là, mystérieusement, j'observe dans le miroir, je vois la **statue** de Napoléon, (cela me frappe, cela me fait presque peur, je ne vois pas mon visage, mais

je vois la statue).

10. J'imagine que la table en bois de mon **bureau** est recouverte d'une belle **pelouse** bien verte.

11. **L'abat-jour** de ma lampe est décoré de tout un tas de petites cerises. J'allume la lampe et éclaire d'un rouge profond, toutes les cerises.

12. Sur mon **poste de radio** à la place des antennes, j'imagine 2 **arbres** qui poussent et qui sortent de l'appareil, (ça frappe l'esprit et d'imaginer des arbres qui font office d'antennes).

### Derniers conseils pour bien mémoriser

J'ai eu l'occasion de constater que la méthode de l'accrochage avec un noyau dur, en l'occurrence avec un itinéraire que vous avez construit pour vous, vous donne la possibilité de mémoriser une liste absolument phénoménale.

Je connais personnellement des gens qui font un parcours de 400, 500, ou plus encore d'objets « noyau dur » qu'ils connaissent bien. Ils possèdent ainsi un noyau dur solide qui peut **accrocher et associer** des informations nouvelles et des listes de mots à mémoriser de façon quasi illimitées.

Quel résultat pouvez-vous en attendre ?

Si je vous dis bibliothèque, aussi tôt le mot « chaussure » apparaît dans votre imagination, n'est-ce pas ?

Si je vous dis une fenêtre, vous voyez le « sapin » qui entre !

Une lampe, vous voyez les cerises, etc....

Les mots vous viennent beaucoup plus facilement en mémoire. Alors que si vous auriez dû mémoriser cette liste par la répétition avec de grandes difficultés. Ici, avec cette technique de

l'accrochage à votre noyau dur, vous pouvez apprendre facilement des centaines de mot d'une liste.

Voici quelques conseils pour parvenir à **bien accrocher les informations à votre noyau dur** afin qu'elles restent parfaitement ancrées dans votre mémoire.

### Les 5 clés pour retenir des mots à l'infini

**1/ Utilisez la visualisation, c'est-à-dire les images mentales.**

On a vu plus haut que ce que l'on voit est mieux mémorisé que ce que l'on entend. Si on entend et on le voit en même temps, on mémorise encore mieux. Donc la **visualisation** est très importante, car l'image est beaucoup plus frappante.

Par exemple, par le canal de la télévision vous recevez (et reprenez en mémoire) beaucoup plus les images que votre vision perçoit sur l'écran que ce que le commentateur a pu dire.

**2/ Exagérez !**

Vous avez remarqué que j'ai exagéré, quand j'ai choisi dans mon scénario personnel qu'un **immense sapin** passait par la fenêtre ; (la fenêtre étant mon itinéraire). Si j'avais visualisé un sapin classique de taille normale, placé là où il était, il y a peu de chance que je le retienne. En revanche, quelque chose m'a frappé : il y a un énorme sapin qui me bouche la vue et qui rentre chez moi. C'est beaucoup plus frappant.

**3/ Utilisez des situations invraisemblables !**

Allez-y ! Lâchez-vous !

Mettez en scène quelque chose de ridicule. Utilisez l'excessif, ce qui n'existe pas et même loufoque. Par exemple, des cerises posées sur une lampe, ce n'est pas vraiment normal ; un arbre qui sort à la place d'une antenne de radio, ce n'est pas normal non plus, ça choque ! Or, ce qui choque est parfaitement

mémorisé... sans effort.

Mieux ! Tandis qu'avec l'émotion, on retient en mémoire pratiquement 100% de ce que nous voyons, entendons, lisons, etc. Si vous savez qu'une situation vous impressionne et qu'émotionnellement elle déclenche en vous une situation « forte », vous allez la retenir de manière indélébile. Donc jouez avec votre imagination pour qu'elle crée des images et situations qui sortent de l'ordinaire, burlesque et ridicule et qui n'ont rien de rationnel.

#### 4/ Mettez du mouvement !

S'il y a du mouvement, on le retient mieux !

Exemple : le yaourt qui dégouline sur la télévision. Tout ce qui **est mobile est mieux perçu** et donc beaucoup mieux retenu. Au contraire les situations fixes sont vite perdues dans les méandres de la mémoire.

#### 5/ Inversez les situations !

Si vous avez quelque chose à mémoriser qui est d'une couleur dans la norme, inversez la couleur. Par exemple **une rose avec des pétales bleus**.

Aussi, inversez les proportions (tailles, poids, formes). Un dé à coudre peut être aussi volumineux qu'un réservoir d'eau.

Tous ces aspects doivent être mémorisés avec ces 5 principes !

Vous constaterez que votre mémoire sera beaucoup plus efficace et plus fidèle. Je suis convaincu qu'en appliquant ces méthodes, vous obtiendrez de très bons résultats. Je souhaite que vous fassiez beaucoup de progrès.

**Comment utiliser la puissance des métaphores pour bien mémoriser :**

Nous allons franchir une nouvelle étape, nous allons utiliser la métaphore du photographe. Le photographe dans son activité, utilise des méthodes très proches de celles de la mémoire.

### **1/ Le photographe au départ a besoin d'une prise de vue.**

La prise de vue va symboliser en matière de mémoire le fait que vous recevez des informations par vos sens.

Il est très important, nous l'avons vu précédemment que la qualité de la prise de vue, donc de vos sens soit optimale. C'est-à-dire que vos sens doivent fonctionner particulièrement bien.

Rappel : on perd jusqu'à 40% de ces informations si les sens ne captent pas bien l'information à mémoriser.

### **2/ Le photographe va chercher à développer sa pellicule.**

Si on essaie de trouver une corrélation, le développement de la pellicule représente la seconde étape de la mémorisation. Le transport des informations apprises est vital. Nous avons étudié plus haut qu'elles sont véhiculées par les circuits nerveux.

### **3/ Ranger ses photos dans l'album**

C'est le stockage dans la mémoire (le fameux entrepôt). Le photographe consultera son album, c'est le rappel. « Je me rappelle ce que j'ai mémorisé ».

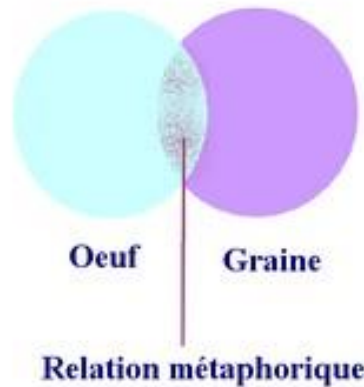
### **4/ le « focus » de son appareil**

Le focus est au photographe ce que la concentration mentale est à la mémoire. Il est donc très important de se concentrer.

### **5/la lumière ou les effets de lumière**

Je compare la luminosité du photographe avec l'attention nécessaire pour bien apprendre. L'attention permet d'ouvrir son champs de conscience et de vigilance pour ne rien louper de ce que l'on fait (par exemple poser ses clés à un endroit sans s'en rendre compte est un causé par un déficit d'attention).

### Apprentissage par l'hémisphère Droit



Exemple : Pour apprendre une leçon sur le développement de la graine, je présente ici la relation avec le développement de l'œuf

### Pourquoi j'utilise la métaphore du photographe ?

En fait c'est une petite astuce !

Ce que je voulais vous démontrer est que si je veux vous parler des mécanismes de la mémoire, il est plus facile d'en retenir ses principes en utilisant une métaphore (comme celle du photographe), plutôt qu'une simple énumération basée sur des explications techniques comme les transmissions d'infos, de stockage, de rappel, etc.

Il y a fort à parier que si je n'avais pas utilisé la métaphore du photographe, dans quelques semaines vous oublierez une grande partie de ce que je vous apprend ici.

La raison ?

D'une part, parce que c'est quelque chose qui est nouveau. Or,

Offert par [www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)



ce qui est nouveau ne trouve pas naturellement un moyen d'être accroché au « noyau dur » de votre mémoire. Il faut pour cela, chercher des métaphores pour relier l'information nouvelle à ce que vous connaissez déjà.

Décortiquons mon choix de choisir une métaphore du photographe avec celle de la mémoire. Tout le monde sait ce qu'est la photographie car chacun a réalisé à un moment ou à un autre des photos.

### **Le pouvoir de la « mémoire totale » !**

Je vous révèle un moyen fondamental dans le domaine de la mémorisation : c'est **le pouvoir des métaphores**.

C'est un grand secret des personnes qui mémorisent parfaitement. Pourquoi ?

Parce que la mémoire fonctionne de cette manière.

Par exemple, imaginez un train ! Si vous voulez tirer les autres wagons, il doivent être accrochés et reliés les uns aux autres. C'est une métaphore.

Essayez de chercher dans vos souvenirs « à quoi cela vous fait penser » et, de trouver une association.

Quand vous trouvez une association, l'information nouvelle (ce que vous devez apprendre ou mémoriser) va s'accrocher à une métaphore, à un souvenir connu, **la mémoire est QUASI-TOTALE**.

En revanche si une nouvelle information est acquise et qu'elle n'est pas associée à une métaphore, l'enregistrement sera très fragile dans vos circuits neuronaux.

Vous pouvez faire cela à l'infini. Il est très important de faire des **associations et des métaphores dans n'importe quel domaine**. Il est très facile d'associer quelque chose que vous

connaissez déjà, (le stock du noyau dur), à quelque chose de nouveau.

Par principe, comprenez bien qu'une information nouvelle que vous voulez acquérir et mémoriser est très éphémère et fragile. Si vous l'accrochez à quelque chose que vous connaissez déjà en vous disant :

“ Ça me rappelle quelque chose dans la vie, une expérience que j'ai connue ”, vous retiendrez de manière infinie.

Tenez compte de cet aspect très important. La technique de la métaphore vous permettra de **vous souvenir d'un nombre quasi illimité de nouvelles informations, facilement.**

### **L'hypnose et ses effets surprenants sur la mémoire**

Des expériences sous hypnose ont mis en évidence que des souvenirs pouvaient ressurgir avec d'infinis détails. Il est possible de se rappeler de détails comme la couleur de notre tenue le jour de nos 5 ans.

Le FBI utilise de temps en temps l'hypnose pour réveiller la mémoire de personnes ayant vécu une scène de crime. Certains sujets parviennent à revivre des souvenirs précis et fournissent des éléments utiles pour la police, comme un numéro de la plaque d'immatriculation d'un véhicule lors d'un braquage.

Il y a néanmoins des limites à cette technique. On a noté que certains sujets sous hypnose se mettaient à créer de toute pièce un scénario purement imaginaire. Et d'y croire ! Là est tout le problème entre la réalité d'un souvenir et l'imagination qui est stimulée par l'effet hypnotique.

Néanmoins, l'hypnose favorise avec l'emploi de suggestions adéquates les fonctions de mémoire. L'hypnologue induit un état de conscience entre veille et sommeil tout en suggérant que les capacités de la mémoire du sujet se révèlent et se développent grandement.

Après quelques semaines, le sujet note qu'il enregistre mieux et que ses fonctions de mémorisation sont bien meilleures. **On a noté que suite à des suggestions positives (destinées à renforcer la mémoire) sous hypnose, on parvient à des progrès de près de 40 % de rendement de la mémoire.**

### **Comment apprendre 1800 mots d'une langue étrangère en 4 jours**

C'est la promesse qu'offre la suggestopédie. Le Bulgare Géorgie Lozanov dans les années 70 est le précurseur de cette méthode d'apprentissage étonnante.

La technique utilise :

- Le pouvoir de la suggestion pour débloquer les freins de la mémoire
- La musique pour libérer les fonctions de la mémoire logée dans l'hémisphère droit du cerveau
- La respiration avec des rythmes précis que l'on enseigne en yoga
- Le rythme des paroles de l'enseignement.

Certains élèves parviennent à mémoriser dans état particulier de la conscience des scores de mémoire hallucinants. Il semble en effet, que la mémoire possède des leviers qui peuvent être levés lorsque l'on produit l'association d'un état particulier de la conscience avec un rythme respiratoire très précis, tout en écoutant un cours par exemple un cours orale de langues étrangère.

Les résultats sont stupéfiants d'efficacité. **Des étudiants apprennent une nouvelle langue en quelques semaines.** Certains mémorisent jusqu'à 1300 mots de vocabulaire et d'expressions courantes en 4 jours seulement. Le tout dans la détente. Les cours sont plus des salons de détente que des salles de classe comme on les connaît dans nos pays.

D'après le Dr Lozanov, **on ne connaît pas les limites de la mémoire.**

Il semble bien que nos capacités d'apprentissage sont infiniment sous-estimées. Nos milliards de neurones avec leurs possibilités quasi infinies de connexions synaptiques ouvrent des perspectives fantastiques.

Si ce sujet vous intéresse, vous pouvez apprendre en hyper-mémoire par [le procédé suggestopédique ici](#)

### **La découverte d'un Prix nobel pour apprendre sans effort avec les 2 cerveaux**

Le Pr Budzinski en faisant des recherches réalisées par deux prix Nobel sur les hémisphères cérébraux a fait une découverte stupéfiante sur la mémoire.

En réalité, il a découvert que lorsque l'on apprend une information nouvelle, un cours, une étude, etc... L'hémisphère gauche cherche toujours à analyser ce qui est à apprendre. Il joue un rôle permanent de « filtre » pour comprendre ce qu'il doit apprendre.

Le problème est que **l'hémisphère gauche inhibe** souvent ce qui peut être appris en freinant les informations qui parviennent à nos oreilles. Bref, ce que nous entendons est soumis en permanence à la censure de l'hémisphère dominant ; le gauche.

La découverte de Budzinsky a l'immense mérite d'avoir trouvé un moyen ingénieux de dépasser ce problème de censure avec de simples écouteurs (oreillettes). Ainsi, sa découverte permet de « court-circuiter » l'hémisphère gauche.

L'avantage est considérable, car l'hémisphère droit a son mode d'apprentissage qui lui est propre. Il peut mémoriser sans limite de quantité les informations qu'il perçoit par les oreilles.

Le résultat est remarquable !

**L'étudiant enregistre des quantités phénoménales sans le moindre effort.**

Mieux !

Il ne perçoit quasiment pas ce qu'il apprend. Cette technique étudiée et validée par un grand scientifique du cerveau ouvre de nouvelles perspectives merveilleuses pour des milliers d'étudiants.

L'installation de ce procédé est fort simple et très rapide à mettre en œuvre. Deux sources audio (celle du cours et une autre avec des messages illogiques qui s'adressent à l'hémisphère gauche), et le tour est joué. Si vous désirez connaître en détail le [procédé du Dr Budzinski, cliquez ici !](#)

### Comment développer sa mémoire avec les luminophènes

J'ai connu dans les années 80 un médecin scolaire, le Dr Lefébure. Ses travaux sur les Luminophènes l'on conduit à faire une découverte passionnante.

Le Principe :

Lorsque l'on fixe une source de lumière (une ampoule de 6 Watt par exemple pendant quelques secondes, il apparaît une tache sur la rétine. C'est le Luminophène !

Or, Le Dr Lefébure a découvert que le mélange (mixage) entre une pensée (un cours, une formule mathématique, une leçon, etc) et le Luminophène, la pensée se charge de la lumière.

Les résultats ont été évalués par des milliers de personnes qui ont constaté une :

- augmentation de la concentration
- amélioration de l'attention
- un développement rapide de la mémoire

Les effets sont tels que des élèves avec de grands retards scolaires l'ont rattrapés mais parfois sont devenus des élites. J'ai personnellement obtenus des résultats stupéfiant avec cette méthode.

Pour utiliser cette méthode, il faut une ampoule spéciale, un

réflecteur. Puis de bien suivre les principes enseignés par cette technique. Voir <http://www.luminopedagogie.com>

### **Conclusion !**

Si ce sujet vous intéresse, que vous soyez étudiant, ou simplement que cherchez à développer votre mémoire, sachez que des techniques existent.